

## Раджа Йога

### [Оглавление]

#### Глава VIII

#### КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ РАДЖА-ЙОГИ

Излагаемое ниже есть вольный пересказ учения раджа-йоги из Курма-Пураны.

Человек обитает в клетке греха, огонь же йоги сжигает ее. Знание становится чистым, и открывается прямой путь к нирване. Йога дает знание, а знание помогает йогу. Тот радуется Богу, кто сочетает в себе йогу и знание. Люди, совершающие махайогу каждый день или на дню дважды, трижды или неоднократно, знают, что вы боги. Две ступени есть в йоге - абхава и махайога. Когда проводят медитацию на собственной душе начиная с нуля, без всякого качества, - по абхава. Когда некто способен видеть свою душу исполненной блаженства и ничем не загрязненной, единой с Богом, это махайога. Йог идет -многими путями к пониманию Единства, но множество йог, о которых мы слышим и читаем, не могут сравниться с великой махайогой, когда йог прозревает и себя, и вселенную как Бога. Это есть наивысшее постижение.

Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи - ступени раджа-йоги, где яма означает непричинение никому вреда, правдивость, бескорыстие, воздержание, отказ от любых даров. Соблюдение этих обетов очищает ум-читту. Непричинение страдания ничему и никому, ни помыслом, ни словом, ни делом, называется ахимса, ненасилие. Нет добродетели выше ненасилия, как нет счастья, более великого, нежели то, что испытывает человек, не совершающий насилия ни над чем живым. Правдивость - вот плод наших трудов, и правдивостью может человек добиться всего. Астея - это освобождение от жадности, от желания силой или хитростью присвоить себе принадлежащее другим. Чистота помыслов, слов и дел, чистота всегда и при всех обстоятельствах - это брахмачарья. Апариграха - это отказ от принятия даров, какой бы острой ни была в них нужда. Смысл апариграхи в том, что, принимая дары, человек рискует загрязнить свою душу, он утрачивает свободу, попадает в кабалу привязанностей.

Затем следует перечень навыков, которые должен вырабатывать в себе желающий постижения йоги. Постоянное соблюдение этих правил жизни называется нияма. Тапас - аскетизм, свадхья - прилежание, сантоша - удовлетворенность, шауча - чистота, ишвара-пранидхана - почитание Бога. Посты и иные способы ограничения телесных потребностей - это физический тапас. Под свадхьей имеется в виду повторение стихов из Вед или других мантр, которые помогают накоплению саттва-гуны и тем очищают тело. Существуют три способа повторения мантр: их можно читать вслух, проговаривать про себя или просто сосредоточиваться на них помыслами. Чтение вслух - самый примитивный способ, сосредоточение помыслами на их сути - наивысший.

Мудрые люди утверждают, что есть два способа очищения: внешний и внутренний. Очищение тела водой, землей или иными вещами есть внешнее очищение. Очищение ума истиной и иными добродетелями есть очищение внутреннее. Однако человеку необходимы оба способа, ибо недостаточно быть внутренне чистым, но грязным телесно. При невозможности соблюдения чистоты обоих родов следует отдать предпочтение внутреннему очищению, но стать йогом возможно, только очищая себя и внутренне, и наружно.

Почитать Бога можно восхвалением, помыслом и любовью.

Мы говорили о том, что такое яма и нияма, теперь мы перейдем к асанам - позам. Их легко выполнять, нужно только расслабить тело, распрямив спину и плечи и держа шею прямо. Затем - упражнения пранаямы. Прана - это жизненная сила, аяма означает управление ею. Дыхательные упражнения состоят из трех частей: вдоха, задержки дыхания и выдоха. Простейшая пранаяма делается на счет двенадцать, упражнения средней трудности - на счет двадцать четыре, но лучше всего делать дыхательные упражнения на счет тридцать шесть. Первый способ вызывает потение, второй - подрагивания всего тела, третий же дает ощущение невесомости тела и невыразимого блаженства. Существует мантра, называемая гаятри-мантра. Это одна из самых святых в Ведах: мы погружаемся в величие Того, кто сотворил вселенную, да осветит Он собою наш ум. В начале и в конце мантры произносится звук "Ом". Попробуйте трижды прочитать эту мантру за время одного упражнения, включающего в себя речаку - выдох, пураку - вдох, кумбхаку - задержку дыхания.

Действия органов чувств, которые называются индрии, направлены вовне, устремлены к контакту с внешними объектами. Управление органами чувств с тем, чтобы обратить их действие вовнутрь, называется пратьяхара, что означает "собираение вместе, вбирание". Сосредоточение сил ума на лотосе сердца или на лотосе, расположенном в голове, - это дхарана. Когда ум сосредоточен на одной точке, эта точка начинает испускать психические колебания особого типа, которые не поглощаются другими колебаниями, а постепенно усиливаются, в то время как другие волны ослабевают, пока не исчезнут полностью- Множественность колебаний уступает место единству, ум подчинен единому ритму. Это - медитация, или дхьяна. Когда же отпадает необходимость в каком-либо основании, ум становится одной волной, - это самадхи. Остается лишь суть мысли, больше не нуждающейся в опоре на точки и центры. Если ум может сосредоточиться на точке в течение двенадцати секунд, то это дхарана, двенадцать дхаран составят дхьяну, двенадцать дхьян - это уже самадхи.

Йогой нельзя заниматься там, где горит огонь, нельзя заниматься в воде или на земле, усыпанной сухой листвой, нельзя заниматься там, где много муравейников, где есть дикие животные или иная опасность, на перекрестке четырех улиц, в местах, где очень шумно, в окружении недобрых людей. Не делайте упражнений, когда вы ощущаете вялость или нездоровье, когда ваш ум подавлен или угнетен. Отправьтесь в уединенное место, где вас никто не потревожит, но только не в такое, где грязно. Лучше всего упражняться в красивом природном окружении, если же вы дома, то в красиво убранной комнате. Прежде чем приступить, воздайте почтение всем йогам древности, вашему гуру. Богу - и начинайте.

Говоря о дхьяне, можно дать несколько советов, как это лучше делать. Сядьте прямо и посмотрите на кончик собственного носа. Позднее мы рассмотрим причины, в силу которых это помогает концентрации сознания, каким образом управление двумя оптическими нервами приближает нас к способности регулировать дугу реакции и таким образом достигать направленного волевого усилия.

Есть много способов медитации. Можно представлять себе лотос над собственной головой, сердцевина которого - добродетель, а стебель - знание. Восемь лепестков лотоса - это восемь качеств йога, тычинки и пестики - это отрешенность, ведь йог придет к совершенству, только если отрешится от приобретенных им качеств. А внутри лотоса представим себе Златоцветного, Всемогущего, Формы не имеющего, Того, чье имя Ом, Того, чье сияние невыразимо. Пусть Он будет объектом медитации.

Или - представьте себе пространство в вашем сердце, пространство, где горит огонь. Этот огонь - ваша душа, а сияние, которое он излучает, - это Душа вашей души. Бог. Пусть Он будет объектом медитации в вашем сердце.

Воздержание, ненасилие, способность простить даже злейшего врага, правдивость, вера в Бога - все это различные вритти. Не нужно тревожиться из-за того, что они не сразу дадутся вам, трудитесь, и все будет хорошо. Кто освободился от всех привязанностей, всех страхов, от ярости, кто всей душой предан Богу, кто в Нем ищет защиты, чье сердце исполнилось чистоты, тот будет всегда услышан, с какой бы просьбой он ни обратился к Богу. А потому чтите Бога через знание, любовь или отрешение.

"Кто свободен от ненависти, кто каждому друг, кто милосерден ко всему, кто ничем не владеет, кто не знает своекорыстия, кто ровен в радости и в горе, кто не помнит зла, кто всегда доволен, кто постоянно стремится познать йогу, кто справлялся с собой, чья воля тверда, чей ум и интеллект отдан Мне - он Мой возлюбленный бхакта. Кто пребывает всегда в равновесии, кого не могут растрогать, кто свободен от радости, злобы, страха и тревог - он Мой возлюбленный. Кто не знает зависимости, кто чист и деятелен, кто не задумывается над тем, добро или зло станет плодом его поступка, кто не бывает несчастлив, кто ничего не желает для себя, кто безразличен к хвале и к хуле, чей разум глубок и несуетен, кто доволен малым, кто бездомен, ибо весь мир его жилище, кто тверд в добродетели - он Мой возлюбленный бхакта". Только тот становится йогом.

Был некогда великий бог-мудрец по имени Нарада. Как среди людей встречаются мудрецы, великие йоги, так встречаются великие йоги и среди богов. Нарада был величайшим йогом. Он много путешествовал и однажды в лесу увидел человека, столь долго и глубоко погруженного в медитацию, что белым муравьям достало времени построить муравейник на его теле.

"Куда путь держишь?" - обратился он к Нараде. "На небеса", - ответил Нарада. "Спроси у Бога, когда проявит Он милость ко мне, когда достигну я освобождения?"

Вскорости Нарада увидел еще одного человека, который приплясывал и припевал без остановки. "Куда путь держишь?" - спросил он Нараду. И голос его, и движения поражали дикостью.

"На небеса", - ответил мудрец. - "Узнай там, когда же я освобожусь?"

Прошло время, и Нарада двинулся в обратный путь через тот же лес. При виде его человек, на теле которого вырос муравейник, спросил: "О Нарада, спрашивал ли ты Бога обо мне?" - "Спрашивал". - "Что же сказал Он?" - "Он сказал, что тебе нужно прожить еще четыре жизни, прежде чем достигнешь ты освобождения".

"Еще четыре жизни? - возопил отшельник. - Но я так долго пробыл в медитации, что муравьи успели выстроить на мне свое жилище!"

Нарада пошел дальше и вскоре встретил другого человека. "Узнал у Бога?" - "Видишь ли ты тамариндовое дерево? Мне было сказано передать тебе, что сколько листьев на дереве, столько жизней должен ты прожить, прежде чем достигнешь освобождения". Человек заплакал от счастья: "Как близко мое освобождение!"

И тут раздался голос: "Дитя мое, ты уже свободен".

Таково было вознаграждение за настойчивость: ведь человек готов был трудиться из жизни в жизнь, невзирая ни на что. Другому же казалось, что и четыре жизни - срок слишком долгий.

Только настойчивость приносит плоды.

[\[Оглавление\]](#)

[Вернуться к текстам](#)

